

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Avokado apo gjalpë arrash në tost: cili ka më shumë proteina dhe fibra?! Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/avokado-apo-gjalpe-arrash-ne-tost-cili-ka-me-shume-proteina-dhe-fibra/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

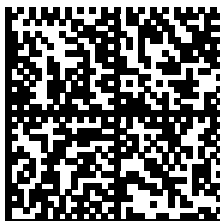
KAPUR NGA NE	23 shtator 2026, 04:57:29 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	22 shtator 2026, 18:18:21 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	0fd1fb74c75c9cce5a4e550b5810ed0d8063cb4d1bc355f940fa4fda265b0abd
TEKSTI	50f1bf87e7aebc87959bdb18f7ceccf8d44cba4e509a9530c69fefbf36318cac
PAMJA	da54d939fd8505ec13905c70fb702a6b7065d873100fe26efe78da5e9ee31559

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	a07e8a5a0fef2381855b866dc24bf67e7e0d6157ea3a73dff61d43a1e44c0811
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	4a111ad93b0774e4315d3f6f441e1591ae8aff5c47e01d9c0b726a490b4da86a
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/a07e8a5a0fef2381855b866dc24bf67e7e0d6157ea3a73dff61d43a1e44c0811>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



Food & Drink Lifestyle

Avokado apo gjalpë arrash në tost: cili ka më shumë proteina dhe fibra?!



Gleria Liço

22 Shtator 2026



Tosti me avokado dhe tosti me gjalpë arrash janë zgjedhje të njohura për mëngjes ose si vakt i lehtë, kryesisht sepse të dyja përmbajnë yndyra të shëndetshme. **Megjithatë, avokadoja dhe gjalpi i arrave**, si gjalpi i kikirikut, bajameve ose shqemeve, ndryshojnë në sasinë e proteinave dhe fibrave. Avokadoja ka më shumë fibra, ndërsa gjalpi i arrave ka më shumë proteina.

Avokadoja

Një porcion prej rreth 140 gramësh avokado përmban afërsisht 2.5 gramë proteina. Pra, avokadoja nuk është një burim shumë i madh proteinash, por përsëri kontribuon në marrjen ditore. Avokadoja është veçanërisht e pasur me fibra. Një avokado e madhe mund të përmbajë më shumë se 13 gramë fibra. Fibrat ndihmojnë shëndetin e zorrëve, tretjen dhe mund t'ju mbajnë të ngopur për më gjatë. Avokadoja përmban kryesisht yndyra të pangopura, të cilat konsiderohen të dobishme për zemrën. Këto yndyra mund të ndihmojnë në uljen e kolesterolit LDL, i njohur si kolesterol "i keq". Ajo është gjithashtu e pasur me lëndë ushqyese si folati, vitamina E, vitamina C, magnezi, kaliumi dhe karotenoidet. Kaliumi ndihmon në kontrollin e presionit të gjakut, ndërsa magnezi është i rëndësishëm për funksionimin e muskujve dhe nervave.

Gjalpi i arrave

Gjalpi i kikirikut, bajameve dhe arrave të tjera është një burim më i mirë proteinash. Dy lugë gjelle gjalpë arrash mund të përmbajnë rreth 6-8 gramë proteina. Përveç proteinave, gjalpi i arrave përmban edhe 2-4 gramë fibra për dy lugë gjelle. Kjo ndihmon në shëndetin e tretjes dhe në ndalimin e ndonjë...

ngopjes e ngopjes. Gjarpër është për më shumë se një gjarpër, por të pangopur dhe të shëndetshme, të cilat mund të jenë të dobishme për shëndetin e zemrës. Disa lloje, si gjalpi i arrave, mund të përmbajnë edhe acide yndyrore omega-3 me origjinë bimore. Megjithatë, duhet të kontrolloni etiketën, sepse disa produkte mund të përmbajnë sheqer të shtuar, shumë kripë ose vaj palme.

Cili ju mban më të ngopur?

Të dyja mund t'ju mbajnë të ngopur, por në mënyra të ndryshme. Fibrat dhe yndyrat e shëndetshme të avokados ndihmojnë në zgjatjen e ndjesisë së ngopjes, ndërsa proteinat e gjalpës të arrave gjithashtu ndihmojnë në kontrollin e urisë. Prandaj, nëse dëshironi të merrni më shumë fibra, tosti me avokado është një zgjedhje e mirë. Nëse dëshironi të rrisni marrjen e proteinave, tosti me gjalpë arrash mund të jetë më i përshtatshëm.

Kaloritë

Në përgjithësi, gjalpi i arrave është më i pasur me kalori. Gjysmë avokadoje, rreth 70 gramë, ka afërsisht 150 kalori, ndërsa dy lugë gjelle gjalpë bajamesh, shqemesh ose kikiriku kanë rreth 190 kalori.

Shëndeti i zemrës

Të dyja mund të jenë pjesë e një ushqyerjeje të shëndetshme për zemrën. Avokadoja është lidhur me nivele më të ulëta të kolesterolit LDL dhe presionit të gjakut. Edhe arrat dhe gjalpi i arrave janë lidhur në studime me shëndet më të mirë të zemrës. Një nga arsyt është se të dyja përmbajnë yndyra të pangopura. Zëvendësimi i yndyrave të ngopura me yndyra të pangopura lidhet me një rrezik më të ulët të sëmundjeve kardiovaskulare.

Si ta bëni tostin edhe më ushqyes?

Mund të përdorni bukë integrale ose me shumë drithëra për të shtuar fibra dhe disa proteina. Tostit me avokado mund t'i shtoni vezë ose salmon të tymosur për të rritur sasinë e proteinave. **Tostit me gjalpë arrash mund t'i shtoni** mollë ose manaferra, të cilat sjellin më shumë fibra dhe antioksidantë. Në përmbljedhje: nëse prioriteti juaj janë fibrat, zgjidhni avokadon. Nëse dëshironi më shumë proteina, gjalpi i arrave është zgjedhja më e pasur. Të dyja janë ushqime me yndyra të shëndetshme dhe mund të jenë pjesë e një mëngjesi të ekuilibruar.

LAJME TË NGJASHME



Avokado ju shëndosh?! Por sa proteina ka...

1.5 MIN



Uria para gjumit po ju prish gjumin? Ekspertët shpjegojnë çfarë duhet të hani në mbrëmje pa shtuar peshë!

2 MIN



Sa kalori mund të digjini duke ecur?! Zbulojeni tani...



Më shumë se thjesht kalori... Si mënyra dhe koha e



Binjakët hëngrën të njëjtat kalori, por në orë të

1 MIN

ngrënies ndikojnë në peshën trupore?

1 MIN

ndryshme, rezultati i pabesueshëm!

3.5 MIN

MË TË LEXUARAT



De Rossi ende nuk i jep minuta në Serie A mbrojtësit të Kombëtares shqiptare Mario Mitaj!



Premier League/ Manchester City është i pandalshëm, tre pikë edhe për Liverpoolin!



Serie A/ Fiorentina frenon Napolin në barazimin 1-1!



Dënimi i ish-krerëve të UÇK në Hagë, Tedi Blushi kërkon interpelancë me Ramën: Duhet hapa konkrete nga qeveria!



"Duhet të sillen mirë"/ Trump paralajmëron Iranin: Ose marrëveshje, ose do t'ju shkatërrojmë!



"E di që të kam frikë unë ty?!"/ Rrëfimi i rrallë i Hysni Zeles: Vajta ishte e jashtëzakonshme, na solli në mes të Tiranës, por edhe sot...



Kim Kardashian mahnit në galanë e muzeut të George Lucas!



Kalimtari u plagos në atentat në Sarandë, 73-vjeçari dërgohet te Trauma në Tiranë!



"Mendonte t'i jepte fund jetës"/ Zbulimi tronditës i vëllait të Princeshës Diana për vitet e saj më të vështira!

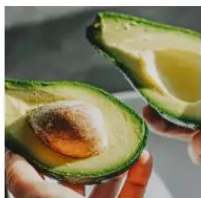


Hashim Thaçi, njeriu i 17 Shkurtit nën hijen e 16 shtatorit!

EDITORI SUGJERON



Avokado apo gjalpë arrash në tost: cili ka më shumë proteina dhe fibra?!



5 ushqime që mund t'i hani me vitaminën D për përthithje më të mirë!



"Mashkulli që kërkon grua të virgjër..." / Rita Petro: Të bësh seks me dritë ndezur duhet të jesh shumë mendje hapur!



6 zakone të mëngjesit që mund ta përkeqësojnë kapsllëkun!



Çfarë ndodh kur hani mollë me gjalpë kikiriku?!



"Alessio më kthen fëmijën që kam brenda!" / Jonida Maliqi, 'jep leksion' për jetën, respekti mbi gjithçka: Mos abuzoni me titujt...



Bled Strakosha rrëfen përballjen me aneurizmen cerebrale: Kështu shpëtova jetën...



A ekziston vërtet fakti që uthulla e mollës ju bën mirë për shëndetin?



Kujdes! Këto janë 4 ushqime dhe pije që nuk duhen kombinuar kurrë me ilaçet e diabetit...



Të hani gale të orizi me gjalpë kikiriku?! Ja se për çfarë do t'ju ndihmojë...

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet informative dhe një larmi programesh kulturore. 27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana, Albania
Email:

Tel: +355 69 208 0500
+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje penale.

LINKS

[Kontakti](#)
[Marketing](#)
[Frekuencat](#)
[Aksesueshmëria](#)
[Mundësi Punësimi](#)
[Privacy Policy & Terms](#)

JavaScript is required for [tabnav](#) widget to work properly.

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.